LÉGUMES SECS ET GRAINS

BOURGHOL AUX POIS CHICHE
BOURGHOL AUX TOMATES
BOURGHOL SIMPLE
LENTILLES ET CARRÉS DE PÂTE
AGNEAU AU BLÉ VERT GRILLÉ
KIBBÉ DE POMMES DE TERRE
LENTILLES ROUGES AU RIZ
COUSCOUS MAROCAIN
SAUCE COUSCOUSIENNE
PURÉE AUX LENTILLES
LENTILLES AU RIZ
MOUGHRABIYYA
RAGOÛT D'HARICOTS



Bourghol Aux Pois Chiche

1 verre de bourghol (blé concassé, qualité grossière), lavé et égoutté
½ verre de *pois chiche* cuits ou en conserve
500 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits cubes
500 g d'oignons grelots, pelés
2 ½ cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 verres d'eau
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de canelle en poudre
¼ cuil. à café de carvi en poudre
Décoration:
Graines de pin frites

Bourghol Bil Hommos

البرغل بالدفين

Burghul with Meat



UN PLAT TRÈS DÉLICIEUX, SERVI AVEC DU YOGOURT OU DE LA SALADE.

4

45

30

Bourghol Aux Pois Chiche

Dans une marmite, faites sauter la viande dans 1 cuil. à soupe de samneh sur feu modéré. Couvrez d'eau et faites cuire 2 h (ou 40 min dans un autocuiseur) en écumant au fur et à mesure.

Faites blondir l'oignon dans 1 cuil. à soupe de samneh avec 1 pincée de sel et de carvi. Ajoutez-y le pois chiche et l'eau. Faites cuire 5 min sur feu modéré.

Dans une cocotte, faites revenir le bourghol 3 min dans le reste de samneh sur feu modéré.

Ajoutez-y 1 verre du bouillon de viande et 1 verre du bouillon d'oignon et les condiments. Portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu et continuez la cuisson 20 min sur feu doux.

Disposez dans un grand plat de



service. Décorez avec les cubes de viande, les oignons, les pois chiche et les graines de pin.

N.B: Vous pouvez mélanger les deux bouillons, les épaissir avec un peu de la farine de maïs, puis les servir avec le plat.

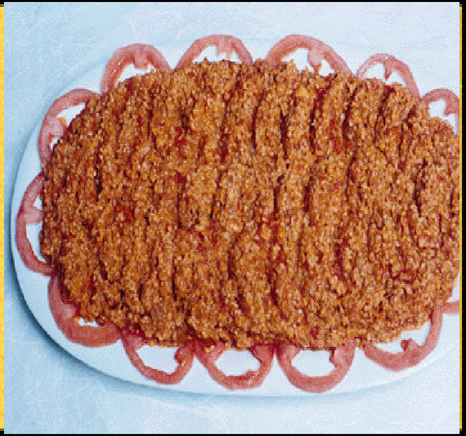
Bourghol Aux Tomates

2 verres de bourghol (blé concassé, qualité grossière), lavé et égoutté
1 gros oignon, pelé et émincé
1 kg de *tomates, pelées*, épépinées et hachées
1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
½ verre d'eau
1 cuil. à café de sel
1 pincée de poivre de Cayenne (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle

Bourghol Bil Tamatem

برغل بالطماطم

Burghul with Tomato



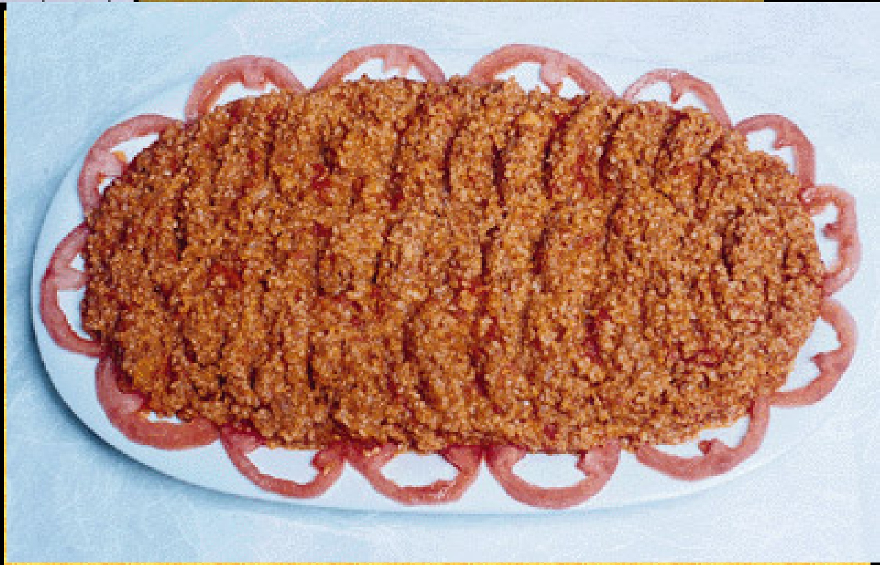
UN PLAT LIBANAIS EXOTIQUE ET D'UNE COULEUR ATTIRANTE.

5

20

30

Bourghol Aux Tomates



Dans une cocotte, blondissez l'oignon dans la samneh chauffée. Ajoutez-y le hachis de tomates, les condiments et l'eau. Salez et portez à ébullition sur feu modéré.

Ajoutez le bourghol. Remuez, puis couvrez la cocotte. Laissez cuire 10 min sur feu modéré jusqu'à mi-évaporation de l'eau.

Baissez le feu. Laissez cuire 15 min jusqu'à cuisson du bourghol.

Servez chaud avec des branches de petits oignons et des olives.

N.B: Vous pouvez ajouter au plat un hachis de poivrons verts que vous deviez faire sauter avec l'oignon.

Bourghol Simple

Bourghol Moufalfal

برغل مفلفل

Burghul Pilaf



2 ½ verres de bourghol (blé concassé, qualité grossière) lavé et égoutté
4 verres d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poivre en poudre

UN PLAT EXQUIS DE BOURGHOL SERVI D'HABITUDE AVEC LES PLATS DE VIANDE ET CONSIDÉRÉ COMME UN RELATIF AU RIZ SIMPLE.

4

10

30

Bourghol Simple

Faites sauter le bourghol dans un peu de beurre pour 5 min sur feu modéré.

En remuant, ajoutez l'eau et le poivre. Salez, portez à ébullition, couvrez la cocotte, puis laissez cuire 20-25 min sur feu doux.

Servez le plat chaud après évaporation de l'eau et gonflement du bourghol.

N.B: Vous pouvez préparer le bourghol avec de la vermicelle qui doit être blondie avec le bourghol dans le beurre.



Lentilles et Carrés de Pâte

Harra Isbau

حرة إصبعه (بالعجين)

Lentils with Dough



- 1 ½ verres de lentilles brunes lavées et égouttées
- 2 litres d'eau
- 1 ½ verres de farine
- 2 gros oignons, pelés et coupés en lamelles
- 1 bouquet de coriandre, hachée fin, lavée et égouttée
- ½ verre de jus de citron
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 grosse tête d'ail, pelé et pilé
- ½ verre d'huile végétale
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices

UN PLAT SYRIEN, MERVEILLEUX COMME UN HORS D'ŒUVRE. POUR LE PRÉPARER, VOUS DEVEZ AVOIR DU TEMPS.

5

60

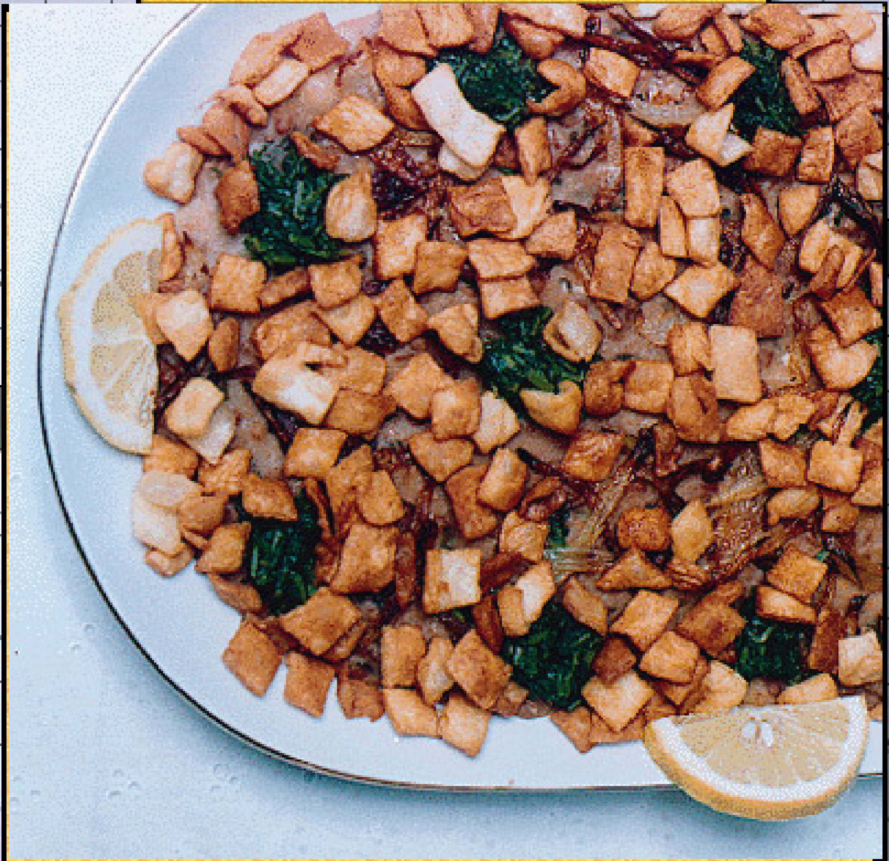
90

Lentilles et Carrés de Pâte (1)

Dans un bol, mélangez la farine avec ½ verre d'eau. Salez. Pétrissez jusqu'à avoir une pâte. Couvrez d'une étoffe et laissez 2 h de côté.

Saupoudrez une table de farine. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à avoir un cercle fin. Saupoudrez le cercle de farine et pliez 7 cm. Saupoudrez de nouveau de farine et repliez 7 cm. Répétez le procédé de saupoudrer et de plier jusqu'à avoir un tas de couches de pâte.

Coupez le tas de couches en petits carrés. Faites sauter la moitié dans ¼ verre d'huile végétale. Retirez et laissez de côté. Laissez l'autre moitié de côté.



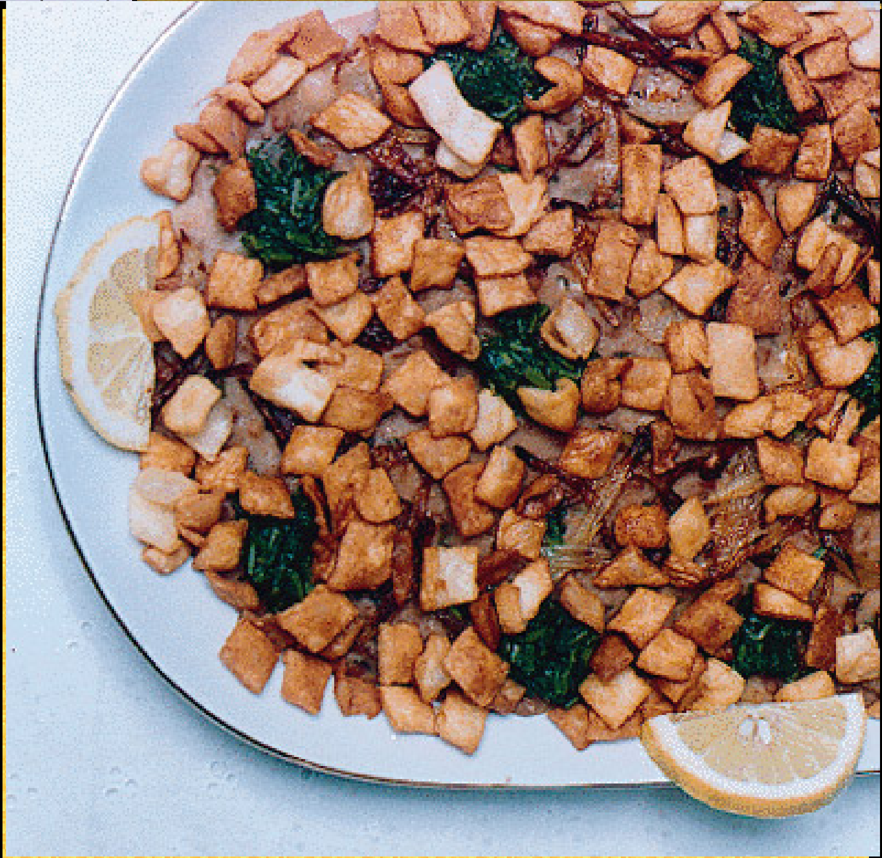
Lentilles et Carrés de Pâte (2)

Mettez les lentilles dans une marmite. Ajoutez-y 2 litres d'eau, puis faites cuire 1 h sur feu modéré. Ajoutez le jus de citron, la mélasse de grenade et l'huile d'olive. Salez et épicez. Remuez bien le mélange.

Dans une poêle, blondissez l'oignon dans ¼ verre d'huile chaude. Ajoutez sa moitié au mélange de lentilles et laissez le reste de côté.

Mélangez la coriandre avec l'ail et faites sauter le mélange dans l'huile chaude. Retirez et ajoutez sa moitié au mélange de lentilles. Laissez le reste de côté.

Ajoutez les carrés de pâte non-frits aux lentilles et faites cuire le mélange 15 min sur feu modéré en remuant jusqu'à cuisson de la pâte et jusqu'à ce que le mélange devienne épais.



Versez dans des plats. Décorez avec l'oignon, le mélange de coriandre et les carrés frits de pâte nommés “Ammoura”. Servez froid ou chaud.

Agneau Au Blé Vert Grillé

400 g d'épaule d'agneau, désossée, dégraissée et coupée en cubes
1 cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
1 moyen oignon, pelé
½ verre de *graines de pin* frites
2 verres de blé vert grillé (frik), lavé et égoutté
un peu de graisse
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre

Frikeh

فريكة

Grilled Wheat Grains



UN TRÈS DÉLICIEUX PLAT SYRIEN DE POULET AVEC DU BLÉ VERT GRILLÉ.

5

45

180

Agneau Au Blé Vert Grillé

Faites dorer la viande, dans une cocotte, dans 1 cuil. à soupe de samneh.

Ajoutez-y l'oignon, la canelle et de l'eau pour recouvrir. Salez. Laissez cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Retirez la viande et laissez-la de côté. Filtrez le bouillon.

Portez à ébullition 3 verres du bouillon. Rectifiez de sel si nécessaire.

Faites revenir le frik dans la graisse, puis ajoutez-le au bouillon qui doit le recouvrir.

Portez à ébullition et laissez cuire 30 min sans remuer sur feu doux.

Disposez la "Frikeh" dans un plat de service, puis arrosez-la d'1 cuil. à soupe de beurre.



Servez-la chaude, décorée avec la viande et les graines de pin.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par un poulet.

Kibbé De Pommes De Terre

- 2 moyennes pommes de terre
- 1 bouquet de coriandre, haché
- 500 g d'oignons, pelés et coupés en anneaux
- 3 verres de bourghol (blé concassé, qualité fine) macéré 10 min dans l'eau
- ½ verre d'huile végétale
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de coriandre sèche
- 1 pincée de curcuma (selon votre goût)
- 1 pincée de cumin



Kibbé Hilé

كبة حيلة

Potato and Burghul Kibbi



UNE NOUVELLE FAÇON POUR PRÉPARER LA KIBBÉ.

5

30

45

Kibbé De Pommes De Terre

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 min. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes, grille fine, au-dessus d'une jatte. Lavez le bourghol, puis égouttez-le.

Mélangez le bourghol avec les pommes de terre et la moitié des condiments (hormis le curcuma). Pétrissez bien le mélange.

Faites chauffer un peu d'huile. Jetez-y les anneaux d'oignons et le reste de condiments. Salez et faites blondir. Ajoutez mélasse et curcuma. Faites délayer le mélange sur feu modéré.

1ère methode: Étalez la pâte de pommes de terre dans un plateau (de même que la "kibbé farcie": la farce est le mélange d'oignon).

2ème methode: Divisez la pâte en boules en forme de noix. Enroulez-les entre les mains pour qu'elles deviennent lisses, puis avec votre index, formez un trou au centre en bougeant votre doigt pour former un vide.





Faites frire les boules dans l'huile chaude. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Emplissez-les avec le mélange d'oignons.

Servez chaud avec de la salade.

Lentilles Rouges Au Riz

1 ½ verres de lentilles rouges fendues, lavées et égouttées
½ verre de riz lavé et égoutté
6 verres d'eau
½ verre d'huile végétale
1 gros oignon, pelé et haché fin
1 cuil. à café de sel

Mujaddara Safra

مجدرة صفراء

Orange Lentils



UN PLAT FACILE À PRÉPARER ET COUVIENT POUR TOUS LES REPAS.



Lentilles Rouges Au Riz

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré.

Ajoutez le riz et les lentilles. Remuez, puis ajoutez l'eau et couvrez.

Laissez le mélange mijoter 1 h sur feu doux en remuant de temps en temps.

Salez quand le mélange devienne épais, puis remuez avec prudence.

Dressez la "Mujaddara" dans un plat de service et servez-la avec de la salade.



Couscous Marocain

- 1 paquet de couscous (2 verres)
- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 200 g de saucisses coupées et frites
- ¼ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile
- 1 gros oignon, pelé et coupé en quatre morceaux
- 2 verres d'eau
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à café d'huile
- 2 bâtons de canelle
- 1 clou de girofle
- 1 noix muscade
- 1 cosse de cardamome
- ½ cuil. à café de sel

Al Couscous

الكسكس

Couscous



UN PLAT MAROCAIN TRÈS CÉLÈBRE, FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR LES OCCASIONS FAMILIALES.

4

30

60

Couscous Marocain

Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile dans une cocotte, puis faites-y dorer les portions du poulet.

Ajoutez-y l'oignon, les condiments et 2 litres d'eau pour les recouvrir. Laissez cuire sur feu modéré pour 1 h environ. Retirez les portions du poulet et laissez-les de côté.

Dans une cocotte, faites bouillir les 2 verres d'eau. Ajoutez-y l'huile, le couscous et le beurre. Salez.

Retirez la cocotte du feu. Remuez le mélange avec une fourchette pour que le couscous absorbe l'eau. Laissez-le 7 min jusqu'à ce qu'il gonfle (vous pouvez le chauffer sur feu doux en le remuant).

Retirez le couscous et égouttez-le bien. Disposez-le



dans un plat de service.

Décorez avec les portions du poulet, les saucisses et des raisins secs. Servez chaud avec la *"Sauce Couscousienne".*

Sauce Couscousienne

Salsat Al Couscous

Couscous Sauce



- 200 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en cubes
- 1 poivron vert, épépiné et émincé
- 3 moyennes carottes, pelées et coupées en rondelles
- 3 courgettes, écôtées et coupées en cubes
- 200 g d'haricots verts, équeutés, effilés et coupés
- 1 moyenne pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 5 feuilles de chou, hachées
- ½ verre d'oignon haché
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de coriandre hachée fin
- 1 verre de jus de tomate
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- ½ cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre noire
- 1 pincée de poivre blanc

CETTE SAUCE REND LE PLAT PLUS SAVOUREUX.

4

60

150

Sauce Couscousienne

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Jetez-y les cubes de viande et 1 pincée de sel et de poivre. Faites dorer 10 min.

Versez-y 1 litre d'eau, couvrez et faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Ajoutez-y le reste des ingrédients. Faites cuire 30 min sur feu doux.

Versez dans une saucière et servez chaud avec le couscous.



Purée Aux Lentilles

1 ½ verres de lentilles brunes lavées et égouttées
½ verre de riz, lavé et macéré 1 h
1 gros oignon, pelé et haché fin (½ verre)
½ verre d'huile végétale
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Mujaddara Muçaffaya

مجدرة مصفاية

Strained Lentils



UN PLAT FABULEUX ET POPULAIRE DE PURÉE DE LENTILLES AVEC DU RIZ.

4

30

120

Purée Aux Lentilles



Mettez les lentilles dans une marmite et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 1 h 30 min sur feu doux.

Retirez du feu et faites passer les lentilles avec leur bouillon au moulin à légumes.

Mettez la purée obtenue dans une marmite sur feu modéré. Ajoutez le riz et un verre d'eau. Salez, puis faites cuire 10 min.

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez-le au mélange de riz et de lentilles. Réduisez le feu et laissez mijoter 15 min sur feu doux jusqu'à cuisson du riz.

Versez la purée dans des plats et laissez-la refroidir. Servez-la avec la "Salade De Chou".

N.B: Vous pouvez la décorer avec des demi-anneaux frits d'oignons

Lentilles Au Riz

Mudardarit Al Arozz

مدرصة مصفاية

Lentils with Rice



2 verres de riz lavé et épongé
1 verre de lentilles blanches lavées et égouttées
4 moyens oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
4 verres d'eau
1/3 verre d'huile végétale
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT LÉGER SERVI D'HABITUDE AVEC DU YOGOURT OU DE LA SALADE.

5

15

60

Lentilles Au Riz

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude. Retirez-le et gardez-le de côté pour la décoration.

Mettez les lentilles dans une marmite sur feu haut. Couvrez-les d'eau, portez à ébullition, puis laissez-les cuire 30 min environ à feu doux.

Ajoutez le riz (la quantité d'eau doit être leur double). Salez et remuez le mélange avec prudence. Laissez cuire 30 min sur feu doux.

Disposez dans un plat de service et décorez d'oignons. Servez avec du *yogourt* ou de la salade.



Moughrabiyya

- 1 kg de Moughrabiyya
- 1 poulet de 1 kg, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 500 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en grands morceaux
- 1 verre de pois chiche, mi-cuits ou en conserve
- 1 kg d'oignons grelots blancs, pelés
- 1 gros oignons, pelé et haché fin
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 4 cuil. à soupe de samneh (pour la viande, le poulet et l'oignon)
- 8 verres d'eau
- ½ cuil. à café d'huile
- 2 cuil. à café de carvi en poudre
- 2 cuil. à café de canelle en poudre
- 2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de poivre blanc

مغربية



UN CÉLÈBRE PLAT LIBANAIS DE MOUGHRABIYYA AVEC DU POULET, DE LA VIANDE, DU POIS CHICHE, ET DE L'OIGNON.

5

30

90

Moughrabiyya

Mélangez la viande avec l'oignon haché. Épicez, ajoutez ½ cuil. à café de sel et faites dorer le mélange dans la samneh. Retirez et mettez dans une marmite. Versez-y 8 verres d'eau. Laissez cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Ajoutez les oignons et ½ la quantité des condiments. Laissez cuire 10 min sur feu modéré. Ajoutez-y la moitié du pois chiche. Faites cuire 2 min.

Faites dorer les portions de poulet dans 2 cuil. à soupe de samneh. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau et couvrez. Faites cuire 45 min sur feu doux.

Entre-temps, faites cuire la moughrabiyya dans une casserole d'eau bouillante salée et contenant ½ cuil. à café d'huile pendant 10 min. Retirez-la et mettez-la dans une passoire, puis rincez sous l'eau froide.



Retirez la moughrabiyya et mettez-la dans une cocotte. Faites-la sauter dans la samneh avec 1 pincée de sel sur feu modéré. Ajoutez-y régulièrement un peu du bouillon de viande. Remuez la moughrabiyya jusqu'à ce que les graines soient tendres. Salez et poivrez avec ce qui reste, puis ajoutez le reste du pois chiche. Mélangez bien.

Ajoutez à la moughrabiyya un peu du bouillon. Remuez, puis retirez-la et disposez -la dans un grand plat de service. Décorez avec les portions de poulet et saupoudrez de canelle (selon votre goût). Servez-la chaude avec le bouillon où vous avez fondu un peu de farine de maïs.

Ragoût D'haricots

- 500 g d'haricots secs, macérés une nuit dans l'eau
- 400 g d'épaule d'agneau, désossée et coupée en petits cubes frits dans la samneh
- 2 verres de jus de tomates
- ½ verre de coriandre hachée fin
- 6 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 pincée de 4 épices

Yakhnet Al Façoulia'

يخنة الفاصولياء

Lima Beans Stew



UN PLAT DE RAGOÛT, CONNU DANS LA PLUPARS DES PAYS, DE VIANDE ET D'HARICOTS.

5

20

160

Ragoût D'haricots

Dans une cocotte, couvrez la viande d'eau et laissez-la cuire pendant 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Lavez les haricots. Mettez-les dans une marmite et couvrez leur double d'eau. Salez et faites cuire15 min. Retirez et égouttez.

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y blondir les haricots pour 3 min.

Ajoutez-y la viande et son bouillon et le jus de tomates. Salez et épicez. Couvrez et faites cuire 30 min sur feu modéré (rectifiez d'eau si nécessaire pour couvrir les haricots de 5 cm en plus).

Ajoutez la coriandre égouttée et l'ail. Faites cuire 2 min. Servez chaud avec du *riz cuit*.

